



「目じりを下げて、口角をあげて、背中を伸ばして、
上を見上げて、歩きましょう NO. 3」

園長 高杉 美稚子

自分の生き方に自信をつける為のお話しの続きです。
あらゆる人との、あらゆる場所、時、場合、設定の時に
も、共通する心の在り方について、一緒に考えてみることに
しましょう。

今回も、何か一つでも、自分の場合に当てはまることがあ
り、心が軽くなっていただけたら嬉しいです。

大人向けの物語に込めた思いについて述べてきました。
賢明な保護者の方なら、もうすでにお気づきのことと思ひ
ます。この物語にでてくる「すーちゃん」とは小さい頃の私
です。

前理事長である私の母は今、96歳です。一緒に世話をし
ている知的障害者の叔父は91歳になります。私は父が45
歳、母が42歳の時初めて懐妊した子です。子どもがい
ないので、小学校教師を辞めた母と大学で教鞭をとっていた父と
幼稚園を設立し、3年後に私が産まれました。

だから、父は私に非常に期待し、誉めて、誉めて育ててく
れました。なんにでも挑戦するように言い、その環境を整え
ようとする積極的な父でした。父の子育ては理想の父親像で
あった気がします。母も私のことを心配し、あれをしては危
ない、これをしてはだめだといひながらも、怪我をしないよ
うに配慮し、大事に、大事に育ててくれたと記憶して
います。それは、母親としてやはり、愛情深い理想の母親像
であったでしょう。どんなにか、愛して育ててくれたのだろ
うと、当時の親戚の方々の言葉をきいても伺えます。そして、
本当にそうであったらうと、今の私には十分理解できます。

しかしながら、残念なことに成長途中の私にはそうは感じ
られなかったのですね。

保護者の方に配布している、「人が人として美しく生きる
ためには」に下記のことを掲載しています。

毎日、誉めるといふ言葉のごちそうは嬉しいものです。「危
険な言葉や態度」では、困りますが、同時に必ずしも、「言
葉のごちそう」がいい時ばかりでもありません。

なぜなら、ごちそうは「いつか飽きる時もある」からです。
そして、悲しいことに、人間は、贅沢にも、いつも、いつも、
ご馳走だと、ご馳走でないと、不満に思ったり、不足に思っ
たりもするのです。また、いつも言葉のごちそうなんて言え
ないと思われる人もいます。

だから、いつもごちそうにこしたことはないですが、ご飯
と栄養満点の味噌汁、まずはあたり前のことをあたり前に、
普通の朝ごはん、普通に挨拶、笑顔で十分いいのです。

(あたり前のことをあたり前には平成18年度『大樹通信』
2・3月巻頭言 平成21年度 夏号 館という現 参照)

そして、その時、相手がそれを今欲しているか、欲してい
ないか、望んでいるか、望んでいないか、それが一番、大切
なのです。

欲しているかいないか、に気づけないでいると、「五つの
過ぎたるかかわり」をしてしまうことになります。

一言で言うならば

保護とは、相手が望んでいることを、望んでいるときに、望んで
いるだけ与えること

過保護とは、相手が望んでいるけれど、相手が自分でやろうとす
れば、十分できることまで、安易にこちらか手を貸してやってしま
うこと

過干渉とは、相手が望んでいないことやりすぎたり、やらせすぎ
たりすることです。

過期待とは、相手が自分に期待するのではなく、相手が出来る以
上に親が望むこと

過放任とは、相手が望んでいる以上放任する事

過許可とは、相手が望んでいないのに許可を与えること

要するに、ちょうどよい、保護になるか、過干渉などになるかは
すべて、相手が、そのことを望んでいるか、望んでいないか、かチ
ェックポイントです。だから、自分の肌感覚、感覚の鋭敏性がこ
でも大切になってくると思うのです。

だから相手をしっかり見る、相手の言葉を聞く、客観性と、
感性が必要になってくるのです。

詳しい『「五つの過ぎたるかかわり」はホームページの平
成15年度『大樹通信』6.7月号 平成18年度『大樹通信』11月
号 巻頭言 参照してください

以上のように、私を愛するあまり、父は過期待、母は過干渉
で育てたのでしょう。非常に期待して、その子の中に、もと
もとある素晴らしいもの、そして育てているものを「承認す
る」のではなく、こう育てほしいという期待が過ぎるあま
り、「ほめる、賞賛するプラス型の父」とどちらかといえば、
心配なあまり、危険な否定的な側面に焦点をあてて、それを
避けてあげよう、危ないことは極力取り除こうとする愛情ゆ
えに常に「～～してはいけな、～～しなければなら、
～～するべきであると否定するマイナス型の母」を交互にモ
デリングし、園長の一人娘であることのプレッシャーと共に、
「プラスとマイナスの間」、「拡大と縮小の間」を揺れ動き、

『私が私であること』を確立するのに随分の時間を要したように感じています。

『私が私でない』とは常に人の目が気になる、人がどう思うかが判断の基準になり、限りなく自分の考えではなく相手に合わせるようになることです。

そして気に入られようと相手に合わせても、気に入られるとは限らないのです。自分を偽って合わせた上に、相手に嫌われた子どもは更に、苦しさを増していくのです。

他人に合わせる子どもは、嫌われることが怖いので自分で決めることができません。また、自分で決められないから、他人の動向が気になり、人と違うことに不安を感じ、人の列から外れると落ち込み、あげくにうつになるという結果にもなるのです。

他人の動向が気になるから、人に合わせて自分がなくなるのです。今の「透明な自分、透明な存在」などと自分のことを言う若者の心理は、こんなところからきているのかもしれませんが。相手が他人であれ、親であれ、人に合わせて、自分を作っている間は苦しいのです。

なぜなら、他人が本当にそう思っているかは自分ではわからないからです。わからないから、いいえ、わからないのに、苦しむのです。それは、相手が本当にそう思っているわけではなく、**相手がそう思っているかもしれないと思う私がいる**からなのです。

親からであれ、友達であれ、ご主人からであれ、自分で決めないで、ああしなさい、こうしなさいと言われ続けて、そのとおりにしていると、本来の自分の行動がどんどん無くなって行き、自分を見失っていきます。そして、自分で自分がわからなくなり、自分を認められなくなっていきます。

自分を認められないから、他人から賞賛されないと（でも、すべての人から賞賛されることは不可能に近いので、）結果としてうつや引きこもりになるのです。

小学生までは、愛情深い両親に育てられたと感じていた私でしたが、中学生の頃から、なんだか、私のような生き方は嫌だなあと、疲れるなあ、苦しいなあと感じ始めていました。地元からはなれて、あらゆる地域から通学する環境である高校生からは変わりたいと感じ、私自身『変わるんだ』と決意していたことを今でも覚えています。そして高校生になった私は、激しい頭痛に襲われる『脳腫瘍の疑い』で病に倒れるのでした。

以下の文章はある団体で、私の生い立ちと生き方を『心の処方箋』という題で講演した時の原稿の一部です。自分の生き方の示唆となったことに触れながら、自分の病気の経過について語った時の状況の部分です。

高校に入学して間もないころのことです。あのころの一年生は中学校の校舎でした。坂を登って登校しなければなりませんでした。ある日、その坂を急に上れなくなり坂の途中でうずくまってしまったのでした。激しい頭痛でした。

でもまだ15歳の私はしばらくすると、元気を取り戻し、教

室に向かうことが出来ました。そのころはそれが何を意味するのかさえ知る由もありませんでした。

それから時折、朝の坂道や帰りのバスで急に頭の中に、シリシリという音が響きはじめ、水がゆれているような感じもしました。それはなんとも不思議な体験でした。そのうちにその変な頭痛の間隔が、近くなってきました。これは何か変だと感じ始めた私はやっとの思いで親にそのことを告げたのです。

すぐに大きな病院に連れていかれました。父45歳と母42歳のときに生まれた一人娘の私の病状に親の気持ちを今思うといかばかりであったかと思うのですが、病院からの帰り道、私の肩を「がしっ」と抱き寄せて歩いた父の手の感触は35年たった今でもこの肩に残っています。さすがに私もこれは何かひどい病気だと告げられたに違いないと、その父の手に感じたのでした。

そして、両親のはなしているのを聞いてしまったのです。その言葉は今も鮮明にこの耳に残っています。

「この子はもう長くは生きられない」と泣いている母に父が言った言葉です。

「この子が死ぬことを考えるのではなくて、15年も私達の子どもでいてくれたではないか。15年この子の親でいられたことに感謝しよう。」いつも、究極のプラス思考の父らしい言葉でした。

その言葉を聞いた私はこれから何があっても父の気持ちを大切にしよう。この父の子に恥じない娘でいようと決めたのでした。そのときは涙でもませんでした。一度も病気をしたことがなかった私にとって、はじめての入院に不謹慎にもかえってわくわくしているような気持ちでした。入院を楽しんでいる私ですらありました。そしてなぜかしら、死ぬ気はまったくしなかったのです。何があっても、乗り越えてやろうとする今の私のプラス思考はこのときの父に培われたと思えるのです。

国立病院に入院してからは、さまざまな検査が行われ始めました。病名は「脳腫瘍の疑い」だったからです。検査には大変苦しい思いをしました。当時はCTもMRIもない時代でした。脳の中を調べるためには「血管造影」と「気脳写」PEGしか方法はありませんでした。「血管造影」は頭に造影剤を送り、脳室の様子を機械に映し出すものです。

【気脳写】はえびのようにまげた腰に何度も注射をし、脳の中の髄液と空気を入れ替えて脳室の広さを見るものです。最後には頭開手術を受けたのですが、全身麻酔のこの手術より、この【血管造影】特に【気脳写】の検査のほうが私にははるかに苦しいものでした。あまりの苦しさはこの検査を向けることを拒否する人が多かったと聞いています。

検査の間は、隔離室に入りました。厚みが10センチ以上はある重い扉の隔離室でした。面会も出来ませんでした。でも父は執念でした。どこからか道を見つけ、そしてその部屋の場所をさがしだしたのでしょうか。その隔離室の窓の外たぶん塀の外だったのでしょうか、いえ塀によじ登ってくれていたのかもしれませんが。父の声がかすかに聞こえるのです。「元気か。がんばれ」検査の間毎日来てくれる父のその声が楽しみでした。

検査は下半身麻酔でしたので、医師の話など全て分かるのですが、そのうち私は、意識がなくなっていました。そして、気がつくと私はベッドに乗ったまま雲の上にいました。白い雲の中をふわふわ浮いていました。空の上の方にある感覚でした。ずっとこのままただよっているのだと感じているとふと私を呼ぶ父と母の声が聞こえたのです。

「みちこ・みちこ」その声は今も忘れることはできません。その声を聞いたとたん私の寝ているベッドはスーッと下に下がって病室に戻ったのでした。

今でも、あれが臨死体験というのだろうかとき折フワフワと浮いていた感触を思い出すのですが、あの時のことを考えるとこれから自分が死に行くときの感覚を知っている人間の強さを感じたりもします。きっと、天に召されるときは神様仏様に愛されて気持ちいいのだらうと、思える私がいるからです。

そして検査の結果10数時間におよぶ「開頭手術」をすることになったのです。手術より髪を丸坊主にするこのほうが15歳の私にはつらいことでした。でも父の『一生心配して過ごすより、手術をして、頭をあけてみて、悪いところをとって安心したほうがいい』というプラス思考の言葉が私の背中を押したのでした。手術台の上のこうこうと照る丸い明かりと麻酔をかけて4つ数えたところで意識がなくなったことだけ覚えています。私には一瞬に思えた手術でしたが、

父と母にとっては、くりくり頭の娘の姿にどんなにかつらかったことでしょう。

結局腫瘍はなく、頭痛の原因は脳室が広すぎるために起こる水頭症の診断でこのままでは失明の危険があるということでした。頭蓋骨の側脳室から大そう、頭の上から首への通路を作るためにシャントを入れるトルキルドシャントと呼ばれる手術がなされました。今でもここに管がはいっているので、長時間背をのばす正座はつらいものがあります。術後は1CUでしたが、頭を動かすたびに頭の中で、水がごぼごぼと流れる音がし、寝返りも頭を動かすことも出来ませんでした。でも父は見舞いに来るたびにいつも「開けてよかった。なにもしないより頭を開けて安心した」と言ってくれました。今の私に【何もしないで後悔するより行動して反省する】という心情を持っているのはこのときの学びからきているのだと思います。

やがて退院の日がきて、私に母が用意してくれていたのは、カツラでした。当時はウィッグなどない時代で、手作りの、私の頭に合わせた高価なものでした。いえ今になってあれはきつととても高価なものだったに違いないと分かるのですが・・・

でもとても不恰好なものでした。はじめてカツラをかぶって学校に登校した日のこと、事情を知らないほかの組の人が「髪型が変、どうしたの」と気遣ってくれたのにそのことすら辛くて、タクシーで泣きながら帰った日のこと、暑さで気分が悪くなって保健室に行った日のこと、今でも自分が制服を着ているままのその時の感触でよみがえります。

保健室の先生は事情を聞くと、『かつらなくても短い髪がかわいいよ。そのまま教室に戻りなさい』といってくれたのでした。「えっ」そのときの戸惑いは今も覚えています。頭にはいく筋もの手術痕がありましたが私は覚悟をして教室に戻りました。というよりそれしかなすすべがなかったのです。クラスに帰った私に誰も声をかけませんでした。でもそれが私には有難かったのです。本当につらいときは声をかけないで、見守るという姿勢を、だから私は今でも、大事にしています。

何がほしいかと私に尋ねてくれた父は私への約束どおり、戻った久しぶりのわたしの部屋には真っ白の鏡、机、ベッド、本棚が用意されていました。でもその部屋で父は言ったのです。このことはこれからは私達の家族の胸にとどめておこうと。それは今思えば私にやがて来る恋愛や結婚問題を考えて

くれていたのだと思えるのです。そしてそんなことなど忘れて前向きに生きなさいということだったと思えるのです。

変わろうと決心した途端、この病気を通して本当の父母の想い、愛が見えたのでした。でも、頭で理解することと本当に胸に落ちるということは天地の差があります。

そして同時に、「自分の生きにくさ」の原因が、父母はそのつもりでなくても、父は過期待、母は過干渉であると感じる自分がただけなのだ、「すべての問題は自分の問題であり、答えは全て自分の中にある」ということを理解するには、また長い時間が必要でした。

そして父は私が27歳の時に事故で亡くなりました。父がなくなった翌日からは27歳で園長、二人の子どもの育児、途方もなく、前方は暗闇でした。このとき私の心にあったのはあの父の言葉でした。「死ぬことを悔やまないで15年間この子の親でいたことに感謝しよう。前向きに生きよう」

父の言葉から「行動しないで、後悔するより行動して反省しよう」私は強くそのことを感じました。その言葉は私を、勇気づけ揺り動かしてくれるのです。一人目の子どもの流産、そしてあの開頭手術の体験があったからこそ、この間がのりきれたのでしょう。

そういえば、問題は、「すべては、だからよかった」と受け止められる自分がいるか否かです。

しかしながら、27歳、その頃の私はまだ、すべてを『自己受容』することはできませんでした。全てを『自己受容』するのは、私にはまだ、時間と学びが必要でした。

自分には、まだまだ、足りないものがある、そのためには学ぶことが必要、そのことに気づいた私は、それから、自分がどう生きたいか、どうすれば心がリラックスして生きられるか、私は『こうなりたい、こう生きたい』と自分が求める姿を求めて『心の旅』が始まりました。

それが、臨床心理学との出会いにつながっていくのです。

そんな生きにくさを抱えて学び始めた、私の学びの原点は「私のような生きにくい大人を育ててはいけない」でした。その為には、どんな幼児教育をしたらいいのだろう、どんな教育があったら子どもたちは、人に振り回されないで、自分らしく生きられるのだろう、『スーちゃんがんばりやさん』のあの子のように、鎧と兜を身にまとい、へたり込んでしまった私は、心理学という「しゃぼん玉」に乗って、あらゆる学びに出掛けました。

その意味でこの幼稚園は私そのものです。本当に「私のように生きること」に息苦しさを感じる大人を育ててはいけない」が27年前教育方針を創る原点でした。

父がなくなり、園長になりあれから27年、こんなところが私には足りないから、あんな素敵な人間になりたい、そう育てるにはどうしたらいいかを、そればかり考えて歩んできました。

ある方に「この幼稚園は先生の心を形にしたようなものですね」と有難い、心にしみる言葉を頂戴しました。

そうですね。そのとおりですね。この幼稚園に、子どもたちの教育に、心を、命をかけていきてきましたね。この幼稚園を育てることは、子どもたちや先生、保護者の方を育てるだけではなく、私自身を育てなおすことでしたから・・・

そして・・・私が私自身を育てなおすために、いろいろな教育理念が私の過去の体験と、学びの中から、私自身の『魂の叫び』にも似た思いで、わき上がってできてきました。

頭だけで考えたのではない、体験に基づいた、そして理論に裏付けられた胸に落ちるおなかの底から湧きあがってきた以下の教育です。

★三つの教育の根幹★

1. 共育—自立への援助として、子どもと同じ目の高さになって、同じ純粋な心をもって、子どもを取り巻く教師が、保護者がともに育つ「共育」、
2. 響育—感動と思い出を持って心と心が響きあう、子ども同士、大人同士、子どもと大人が、それぞれが問い掛けたことがかえってくるそんな「響育」
3. 驚育—知ることの喜びは、驚きと発見の連続を育てる「驚育」でありたいと考えます。

★ゆりの樹幼稚園で目指す教育の三つの柱★

- 1に「真の自立への道」(個性と共感)
- 2に「知ることの喜びを与えること」
(自己成長の継続と問題解決能力)
- 3に「感動と思い出を作ること」
(生命の尊重と危機管理能力)

ゆりの樹幼稚園が考える教育の循環

「自己選択→決断→承認→自信→自他分離→個性→共感→自立」の教育の循環を通して、真に自立し、自分の事が好きな子ども達を育てていく「自分が大好きで、自分が信じられる」教育です。

子どもが自分で決めるということはとても大切なことで、いつ自分で決めるのかも含めて子どもに任せて待っていてあげるところに子どもの自主性が育ちます。自分で自分を律する(セルフコントロールできる)ことが出来れば、人は切れません。自分で決めるためには、「**小さくても自分にとっ**

て大切なことを、自分の感情に気付いて、自分で決めるという体験が必要です。いつするかも含めて、自分で決めていいとなると、自分の衝動や欲求を抑制したり、先延ばしにしたり自分で出来るようになって行きます。

この「セルフコントロールできる子どもに育てることー自己決定能力のある子どもにすること」の課題は、友達とのかかわりの中で育つことがもっとも大切です。それが三つの友達とのかかわりです。

三つの友達とのかかわり

- 1、「私は私」という自分の存在の確立
- 2、「私とあなた」という二者の関係、共に生きるということ
- 3、皆の中の自分という存在

この人間関係の中で育まれるのが、心の教育です。

「心の教育とは」ルールを教えるのではなく、なぜそうなのかといけなかという気持ちを教える事

そして、もっとも大切にしたいのは信念を持ってゆりの樹が考える「10E」を生きること。

エコ・エンバイロメント

常に自分の心と体の健康に気をつけること。そのためには自分の周りの物的、人的環境を整えること。

愛のある言葉、夢、希望が持て、勇気が出る言葉をしっかりたべる「心の朝ごはん」、そしていつも自分のことを理解してくれ、共感してくれる人を見つけておくこと、**「心のウンチ」ができる場所があることが大切**です。

しっかり心の朝ごはんを食べたら、うんちを出すことも大切、もし、心のうんち（不満、不安な、怒りなどの感情）を出すことができなかったら、抑圧となって、それは変な形となって爆発するのです。だから、時、場所、相手、タイミング、言い方を考えて、上手に出すことが大切です。

エデュケーション・エモーション

エデュケーションは先に述べた、ゆりの樹の三つの教育、三つのかかわり、三つの柱です。そして、その実現の為に、**「ゆりの樹の10E」**があります。心の朝ごはん心と心のウンチを上手にすることが「ゆりの樹の10E」につながります。なぜなら、先に述べたように、**その行動がどのような、自分の心の奥底にある動機、感情に突き動かされているかが大切**だからです。

だから、**感情・エモーションに気づくこと**が一番大切です。

自分の感情に気づかない限り、自分がどのような感情、動機に突き動かされて行動しているのか気づかない限り、自分の行動は納得できなくなるのです。感情に気づかない限り、自分が、居心地がよいのか、悪いのかも自分で分からないので、自己選択、自己決定もできないのです。感情に気づけば、自己選択、自己決定ができ、自分を承認し、自信がつき、自分に自信があるから、自他分離し、他人も自分も「これでよし」と、共感し、そこに真の自立があることは、「ゆりの樹の教育方針」ですので、もう既に充分ご存じのことでしょう。

これが自他肯定です。自他肯定できるからこそ、素直な言葉が出てきます。自分の心の声、感情に素直であれば、他人の目を気にして、フリをしなくて済みます

エンパワメント・エンターテイメント・エンジョイ・エクセレント

人間力・エンパワメント（色々な人や本がどんなに良いことを教えてくれ、私達が進路を示唆してくれても、自分がその道を歩きたい進むべきではなく進めたいという気持ちが大切、人生はshouldからWillへの転換が大切、他人がどう思うかを気にした「すべき」から「自分がどうしたい」のかという切り替えが大切、それが人間力）が増してきて、他者を理解することにもつながるし、どんな自分も受け入れることが出来るようになるのです。

結果として、心がリラックスし、どんなことも**楽しんで・エンジョイして**取り組める大人に育っていくことが出来るのです。

そして次に、自分が楽しければ、人間はそれを**伝えたい・エンターテイメント**のです。楽しんで、伝えて、伝わったら、嬉しくて、また伝えて、楽しんで、それが仲間づくりに発展するのです。自分の感情、どうしたいかに気づいて、見返りを求めず、ゆれば最後まであきらめなくて、伝わるまで、伝え続けることもできるようになるのです。それが**人生をエクセレント**にするのです。

エクステンジ

自分の根本は変えられない部分もあります。どんなに努力をしても、結局、元のままだった、変れないと感じることもあるのです。そう感じるのも間違っていないのです。違う自分になることは苦しいのですね。

だからこそ、**少しだけ行動を変えればいいのです。少しだけ行動を変えることが、人からは違って見える、人から成長したと見えるのです。だから、小さな行動ステップでいいのです。自分を客観的にみて、少しだけ行動を変えてみましょう。勇気をもって、そして、行動を変えることで、自分の中の奥底に、いつの間にか変化が起きているのです。それが成長**です。

これが、教育理念、教育目標、三つの教育、三つの柱、教育の循環、三つのかかわり、心と体考えた10Eなどの「心の教育」であり、今のゆりの樹幼稚園の人的環境、物的環境となっているのです。

だからこそ、**ゆりの樹幼稚園の教育は他の方にも、ほかの園にも、真似ができないところだと感じています。**

そして学ぶほどに、私が、本当に足りないと感じ、自分がなりたかったものがはっきりしてきました。それがゆりの樹幼稚園が目指す人間像です。

ゆいの樹幼稚園がめざす人間像

1、心と体が健やかな人—明るく、元気

人の良いところに焦点をあて、笑顔を保つことができる

2、謙虚な人—優しく、さわやか

人の成長を自分の喜びとし、手柄を自慢しない

相手をたて、「ごめんなさい」が言える

3、正直な人—自己肯定、愛らしい

「わからないことはわからない、教えて、助けて」と言え、
聞くことができる

4、感謝できる人—他者肯定、素直

起こることすべてを受け止めて、必要だった、だからよかったと感じ、
「ありがとう」が言える

5、柔軟性がある人—かしこく、温かい

内(自分の問題・ストレス)外(クレーム・アクシデント)の
どんな変事にも対応しようとする

6、勇気がある人—どっしりとして力強い

自分を信じて新しいことにチャレンジ、最後まであきらめないで
一步を踏み出すことができる

7、自己責任がとれる人—凛として、おだやか

言い訳をせず、人のせいにしない

「だって・でも・どうせ」を言わないで、
今、何ができるかを考えようとする



どんなに素敵な言葉でも自分がほしいその時にぴったりくる言葉でなくては、心に響かないときもあります
この人間像が12年間、毎年10日間の自分と向き合う研修の中から生まれ出た時、これが、私になりたかった人間像
だったんだと、心の底からぴたりと腑に落ちました。

反対から言えば、「こうなりたい」の向こうにあるのは、今の私はそうでない自分を見つめることです。それをまずは受け入れることです。

1、心と体が健康でない、心の底から明るく、元気でない。人のよい所、自分の良い所には焦点をあてられず、悪いことばかりに焦点を当てて、心の底からの笑顔がない

2、謙虚ではなく、優しく、さわやかでなく、人の成長を自分の喜びとできず、手柄を自慢し、人をたることができず、「ごめんなさい」が言えない。正直ではなく、自己肯定できなく、愛らしくない

3、「わからないことはわからない、教えて、助けて」と言えない、聞くこともできない

4、感謝できず、他者否定で、素直でない。起こることすべてを否定し、全ては不必要なこと、起こってはならないことと思い、人の悪口を言い、「ありがとう」が言えない

5、柔軟性がなく、場がよめず、冷たい。内(自分の問題・ストレス)外(クレーム・アクシデント)が るたびに、揺らいで的確な対応、判断ができない。

6、勇気がなく、自分を信じられず新しいことにチャレンジでない。すぐにへこたれてあきらめてしま い前に一步を踏み出すことができない

7、自己責任がとれない。今、何ができることを考えようとしなくて「だって・でも・どうせ」といつも 言い訳をし、人のせいにする

・・・そんな自分になる時がある、それが嫌だったんだと気づいて、そんな自分を1つずつ受容する長い旅で
した。

私は辛いことが続いたと感じていたので、感情を抑圧していた時期があったと感じています。そうでないと生きていけなかったのです。長い間かけて、自分の感情に気づいて、その感情を受け入れると楽に生きていくことができることを実感しました。

『どんな行動も、どんな感情、動機に突き動かされているかに気づくこと、体に聞くことができれば、居心地いいか悪いかが感じられ、自己選択→自己決断→自己承認ができる→自分を信じられる→自信が持てる→他者分離できる→個性ができる→自立に至る→感情を大切に自己選択できる』

それがネガティブな感情も受け入れることができることにつながる。

これをゆりの樹の自立の教育の循環としたことが出発でした。『自立』はゆりの樹の教育の3つの柱のひとつ目でもあります。

そしてこの循環ができれば、『私は私』『私とあなた』『皆の中の私』を会得し、自分のどんなネガティブな部分も受け入れることで、自分のことが大好きで、自分のことが信じられる人になる。

そして、最後まであきらめない人間力が芽生え、伝え続けることができることで仲間づくりができ、人生を楽しんで、自分の人生を自分のシナリオで、生き抜くことができ、エクセレントな人生になる、そう考えています。

これは私の人生の生き直しの為に必要な循環でした。

自分が嫌で、鎧と兜を着て、自分を守り、その兜と鎧が重くてへたり込んでしまって、ゆりの樹の目指す教育像のように生きることができなかった、苦しくて、そんな自分になりたくて学びを始めたことを話す私に、「**今、そう話すことができるあなたは、この目指す人間像のそのものですね**」と言われ、私の長い旅のトンネルは終わりが近づいている事を感じることができたのでした。

そして、不思議なことに、今の私はこうではないと気づき、こうなりたいと願ったとたん、人はそのことを手に入れているのです。

『私は正直でない、だから正直になりたい』というひとは本当に正直な人に見えます。そのことです。「あなたは正直でないね」と言われて、「そんな日もあるなあ、その通りだなあ」と受け止められる人は正直です。『そんなことはない、私は正直よ』と言い続ける人は、正直でない感じがします。

そして、さらに『スーちゃんはがんばりやさん』のスーちゃんは今、こう感じています。

拡大もしない、縮小もしない、前にも出ない、後ろにもひかない、そこにそのまま居ることができる私になる、それが私の願いでした。

それを願って、学びを続け、三つの教育、三つの柱、三つのかわり、10E、目指す像の心の教育を作ってきましたが、自分の嫌いなところを1つずつ受容していったあとで得たものは、拡大もしない、縮小もしない、前にも出な

い、後ろにもひかないことがそこにそのまま居ることではなくて、まずは、**今、拡大していること、縮小していること、前に出ていること、後ろに引いていることに気づいていること、そして、気づいたら、今は、拡大してしまった、その必要があった、縮小していた、その必要があった、だからよかった、だから学べた、前に出ってしまった、今は前に出ないと自分らしくいられなかった、だからよかった、ひいてしまった、そして、引くことで学んだ、だからよかったと今の自分を受容し、肯定することが、そこにそのまま居る事なんだなあ、**と感じているのです。

このことを感じた時、これが『「空」くうの世界なんだなあ』と私は無宗教であります、心の底から感じた日のことを今でも覚えています。

幸せの青い鳥はやっぱり、今ここ、自分が生きている、時間、場所、そして自分の中にいるのです。

今の自分は自分、自分以上にはなれないのです。そのままでの自分をそのまま受け止めることが大切です。

この幼稚園の教育を通して、『スーちゃんは頑張りやさん』の旅のように、私自身が私を受け入れ、生きなおしできたのです。**だからこのゆりの樹の教育を一人でも多くの方に知ってもらいたいと願っています。**

私の心の旅は、親の私の育て方からくる私自身の生きにくさをきっかけに始まりましたが、それは両親の問題ではなく、**そう受け取るしかできなかった私自身の問題でした。誰かのせいにしておかないと、自分らしく生きることができなっただけなのです。**

だから、今はその日々があったからこそ、今の自分があると父母に心から感謝しています。

96歳の母が、見舞いに行った私の帰り道を案じてくれます。そして、その母に感謝の気持ちを形にできることは、私も満身創痍ですが、母親と叔父よりは絶対に先に死なないという気迫だけです。

そして、世の中で一番幸せな言葉は「親死ね、子死ね、孫死ね」という言葉だそうです。一見物騒な言葉に聞こえますが、人間の死亡率は100%。順番に死ぬことが一番の幸せなのだそうです。

よく「先生は働きすぎ、たまにはゆっくりしてください」と声をかけていただきます。嬉しいことです。そして同時に、子育てやエンドレスの教育という私の仕事は、何かが終わって、ゆっくり楽しみたい・・・ではなく、その子ども達と共に過ごす毎日の活動自体を、そのプロセスを楽しむことが大切だなあと改めて感じています。

子ども達の成長を自分の喜びとして、毎日を過ごすことができれば、きっと「忙しーい」ではなく「充実してるー」に変わり、自分の人生が豊かになるでしょう。

いつまで頑張れるかわかりませんが、命の限り、最後の一息まで、園児たちと共に成長し、自分の人生を自分の足で歩いて楽しみたいと考えています。

こんな詩を見つけました。

ありがとう

作者不詳

生まれてきてくれてありがとう
生きていてくれてありがとう



あなたを抱きしめながら
わたしはわたしを 抱きしめる



喜び 楽しさ 安らぎを 抱きしめる
悲しみ 恐れ 不安を 抱きしめる
困難 試練 絶望を 抱きしめる

希望 勇気 可能性を 抱きしめる
過去 現在 未来を 抱きしめる

わたしが「すべて」を抱きしめるとき
「宇宙」が私を 抱きしめる

こうして出会えて ありがとう
いつか 別れの時は くるけれど
永遠に消えはしない 生命の煌めき
生かされている「命」を抱きしめて



生かせる「今」をありがとう

全て起こったことにありがとうと感謝して、自分をそのまま受け止める、抱きしめる。自分の周りの人をそのまま受け止める、受け止められなかったら、受け止められない日もあるなあとそのまま受け止める。

人間は成功する日もあれば、失敗する日もある。今日はそんな日と受け止めると自分も相手も責めなくていい。

そうしたら、リラックスして、ゆっくりと、失敗の原因にも自分にも向き合える。そうしたら、次にすることが見えてきて、一歩前に進むことができる・・・そう思うのです。

スーちゃんは頑張りやさんの旅で伝えたかったこと5-10

5、大切なことはどちらの時間も、どんな自分も自分にとっては必要だということ、皆、私の部分。

そして、それを、嫌な自分と思う自分であるのも、そう思わないでいる自分も選ぶのは自分だということ、人生は二つの道は選べない、だからとった行動が、選んだ道がよかったと思う行動をとればいい

6、人がどう思うかばかりで生きていたら、自分なくなってしまう。人の目を気にして行動していたら、最後には、重い鎧と兜を着てへたり込んでしまう

それはマリオネット、生きている人間ではない。明るいふりをして明るい人と付き合っても楽しくない。

本当は、はずかしがりやなのに、明るいふりをしていて疲れると正直に言えたら、同じ仲間が寄ってくる。それが本当の友達。だから、リラックスできる。人生は舞台、一生明るくいるということを振りではなく、自分で決めて生き抜くことができたなら、それは本物。

違いは、相手に気に入られようとして、自分をなくして、無理に相手に合わせるフリなのか、自分で決めてやるかの違い

7、人間は、それぞれ自分の見えている、聞こえている、感じている自分の世界に生きている。人は、自分とは違う。だからわからないのが、当たり前。

わからなかったら、聞けばいい。嫌われているかもしれないと感じたらどんな所でそう感じたのか聞けばいい。自分の思いこみの時もある、相手の思い違いの時もある。聞けばわかる、相手のことは聞かない限

りわからない。そして、その時に聞くこと、あとでは、相手も忘れている。

8、 気持ちは伝わるまで伝えること、伝わらなければ、伝えたことにはならない
具体的に「こうしたら」という新しい行動を伝えること、そして相手の行動をいうのではなく、その時の自分の感情だけを伝えること

9、 人のいいところを見ることができると素晴らしい。それはその人が素敵な証拠。

相手のわがままなところがわかるのは、自分の中に同じものがあるから、反応するだけのこと。だから嫌なやつと感じる人ほど、本当は自分に似ている。

そして、人も自分も、だめなところは、見方を変えればすべていいところ。いいところに焦点を合わせたほうが生きやすい。

10、「シンプル イズ ベスト — 全ての答えは自分の中にある。」だから、自分の目で見、声を聞いて、感じて、悩んで、考えて、自分らしく生きればよい

教育者、親とは自分の教えることに責任をとる、この一点につきまします。教育の過程で知識が人間の血となり肉となり、人格を形成していくものだ、ということ子どもに見せる、これが大きな刺激になり、勉強への意欲が沸くのです。自分の正しいと思った教育を実践する、その為に親や教師には学びと努力が必要です。だから、子育ては『親育て』なのです。

ゆりの樹幼稚園では、目先の事にとらわれない根作りの教育を、将来を見据えて、子ども達にとって、今なにが大切かを考えて実践してきました。学童期を経て、やがて、成人したときにこのゆりの樹幼稚園で得たことが、芽を出し実を結ぶものと確信しています。

この巻頭言のせめて、どれか1行でもその子育てのお役にたつことを願って今年度最後の大樹通信をお届けいたします。

すべてだいじょうぶ！！

